

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-04 środa	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kiełb.krak. wp./N.Maxpol/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 516 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 21 g Węglowodany ogółem 59 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 145 mg		kapuśniak z kiszanej kapusty z ziemn. 350 ml (SOJ, GLU, SEL,) naleśniki z serem białym 2 szt (JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) jabłka zasmażane 200 g (MLE,) sur. z marchie wki, jabłka i brzosk wini z rodzynkami 150 g kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 928 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 160 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 235 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makarono wa z szynką dr., warzyw. i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 698 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 118 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 366 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2243 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 64 g Węglowodany ogółem 346 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 9 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 822 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 692 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 28 g Węglowodany ogółem 70 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 453 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchie wki i jabłka 150 g kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 785 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 238 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10g (MLE,) szynka goto w. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 533 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 71 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 292 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2111 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 79 g Węglowodany ogółem 267 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1059 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-04 środa	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 552 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 378 mg		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 785 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 238 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka zielona 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) jabłko 250 g Energia k cal 570 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 98 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 296 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia k cal 2009 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 294 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 988 mg
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z roszponki 20 g kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Energia k cal 607 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 438 mg	kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia k cal 194 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml Energia k cal 785 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 117 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 238 mg	jogurt owocowy 150 g (MLE,) Energia k cal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka zielona 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia k cal 513 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 69 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 351 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia k cal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia k cal 2281 kcal Białko ogółem 108 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 298 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1258 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-04 środa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kiełb.krak. wp./N.Maxpol/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 416 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 17 g Węgiel wodany ogółem 48 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 85 mg	kasza kukurydziana z ml. 250 ml (MLE,) Energia kcal 156 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 29 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 44 mg	kapuśniak z kiszanej kapusty z ziemn. 350 ml (SOJ, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot truskawki z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 870 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 31 g Węgiel wodany ogółem 131 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 253 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sałatka makaronowa z szynką dr., warzyw. i maj. 150 g (JAJ, GOR, GLU, SEL,) sałata zielona 20 g Energia kcal 478 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 82 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 294 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 75 mg	Energia kcal 2103 kcal Białko ogółem 76 g Tłuszcz 66 g Węgiel wodany ogółem 321 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 755 mg
	Łatwo strawna małego dziecka	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kiełb.krak.drob. /N.Maxpol/ 40 g (GOR,) sałatka z roszponki 10 g kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 353 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 47 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 244 mg	kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 16 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 54 mg	zupa jarzynowa z ziem.diet. 150 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 60 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna got.z warzyw. 210 g (MLE, GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot truskawki z cytryną 150 ml Energia kcal 416 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 63 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 10 g Sód 167 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 150 ml bułka pszenna weka 50 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 40 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 10 g ryż na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 369 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 47 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 232 mg	sok bobowy 175 ml Energia kcal 65 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węgiel wodany ogółem 15 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 0 mg	Energia kcal 1402 kcal Białko ogółem 50 g Tłuszcz 44 g Węgiel wodany ogółem 210 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 701 mg

Oznaczenia alergenów:

SO2 - dwutlenek siarki/siarczyny,
SOJ - soja,
JAJ - białko jaja kurzego,
MLE - mleko krowie,
GOR - gorczyca,
MIE - mięczaki,
GLU - gluten ,
OZI - orzechy ziemne,
SEL - seler,
SEZ - sezam,
SKO - skorupiaki,
ORZ - orzechy,
ŁUB - łubin,
RYB - ryby,